

wegetariańskie chili beans

To idealna propozycja na jesienny lunch czy też obiad. Potrawa pełna aromatu i niezwykłego smaku, który zawdzięcza to mieszance przypraw. Podstawą chili jest czosnek, kmin rzymski, pieprz kajeński, słodka papryka, oregano oraz pomidory i to właśnie te składniki nadają potrawie piękny brunatno czerwony kolor i charakterystyczny smak. Wbrew pozorom potrawa ta, nie jest „piekielnie” ostra, choć to i tak pewnie zależy od preferencji. Można ją bardziej wyostrzyć dodając pestki z ostrych papryczek, lub też złagodzić, ograniczając ilość pieprzu kajeńskiego.

„Chili” można spożywać w towarzystwie chipsów tortilla, jak i również można je podać z ryżem, salsą i guacamole . Czy to zawinięte w placek burito, czy też podane w misce, zawsze smakuje wyśmienicie.

Idealny posiłek dla wielbicieli metody metabolic balance®, zwłaszcza gdy tortilla chips zastąpimy cienutkim pieczywem chrupkim (żytnim) pokrojonym w trójkąty.

Składniki na 6 porcji:

- 160 gram czerwonej fasoli (ang. red kidney),
- 160 gram białej fasoli ,
- 160 gram fasoli plamistej (ang. pinto)
- 3 łyżki oleju Golden Drop lub kokosowego,
- 3 łyżki oliwy z oliwek,
- 3 duże szalotki,
- 3 ostre papryczki chili,
- 6 ząbków czosnku,
- 6 łyżek [przyprawy chili](#) *(ok 30 gram)
- 2 1/2 łyżki mielonego kminu rzymskiego,
- 1/4 łyżeczki pieprzu kajeńskiego,
- 3/4 łyżeczki suszonego oregano,
- 3 średniej wielkości dojrzałe pomidory obrane ze skórki,
- sól morską i pieprz do smaku,
- kolendra lub pietruszka do dekoracji.

Wykonanie:

1. Trzy rodzaje fasoli płuczemy dokładnie w wodzie, a następnie odstawiamy do szklanej miski i zalewamy wodą na całą dobę lub minimum 3 godziny.
2. W dużym rondlu, na średnim ogniu rozgrzewamy olej kokosowy i dodajemy poszatowane szalotki oraz drobno posiekane papryczki chili. Pruzymy, mieszając od czasu do czasu aż cebulka zmięknie i lekko się zarumieni.
3. Dodajemy przyprawy: chili, kmin rzymski, pieprz kajeński, oregano oraz przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku. Pruzymy całość ok. 3 minut, a następnie dodajemy pokrojone pomidory oraz odcedzoną fasolę. Zalewamy całość wodą.
4. Zawartość rondla doprowadzamy do wrzenia, a następnie redukujemy temperaturę i na małym ogniu pruzymy całość ok. 3 godziny aż fasola zmięknie. Pilnujemy by woda zbyt szybko nie odparowała i ewentualnie uzupełniamy braki. Pod koniec gotowania solimy i pieprzymy do smaku. Gorące chili serwujemy na głębokich talerzach, posypujemy kolendrą oraz skrapiamy oliwą.

